

Trainingsplan "Marathon"

mit dem Ziel unter 4:30 Stunden zu laufen

Legende	Trainingsform	Tempo
LDL	Langsamer Dauerlauf	6:45
DL	Lockerer Dauerlauf	6:30
SDL	Schneller Dauerlauf	6:00

Legende	Trainingsform
FL	Fahrtspiel-Lauf
TL	Testlauf
WK	Wettkampf

1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		9		10			20
Art		DL		SDL			LDL
min		60		60			135
min/km		6:30		6:00			6:45
Bemerkung: (39 km) In der ersten Woche wird locker gelaufen! Es gibt keine Besonderheiten.							
2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		7		10		10	22
Art		DL		SDL		LDL	LDL
min		45		60		67	150
min/km		6:30		6:00		6:45	6:45
Bemerkung: (49 km) Es gibt keine besonderen Trainingseinheiten.							
3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		7		10			25
Art		DL		SDL			LDL
min		45		60			170
min/km		6:30		6:00			6:45
Bemerkung: (42 km) Am Sonntag ist ein schöner langsamer und ruhiger Lauf vorgesehen.							
4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		10		10		7	10
Art		FL		DL		LDL	TL
min		60		65		47	55
min/km		6:00		6:30		6:45	5:30
Bemerkung: (37 km) Dienstag 5x1km spürten dazwischen langsam und erholsam laufen! Sonntag 10km-Testlauf.							
5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		7		10		28	7
Art		DL		SDL		LDL	DL
min		45		60		190	45
min/km		6:30		6:00		6:45	6:30
Bemerkung: (52 km) Dieses Mal gibt es den längsten Lauf der Woche am Samstag.							
6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		13		10			17
Art		FL		SDL			DL
min		80		60			110
min/km		6:00		6:00			6:30
Bemerkung: (40 km) Am Dienstag 6x1km spürten dazwischen langsam und erholsam laufen!							
7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		10			7		21
Art		SDL			DL		TL
min		60			45		122
min/km		6:00			6:30		5:45
Bemerkung: (38 km) Sonntag Halbmarathon-Testlauf in Form eines Volkslaufs oder alleine die Zeit stoppen.							
8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		7		13			30
Art		DL		DL			LDL
min		45		85			195
min/km		6:30		6:30			6:45
Bemerkung: (50 km) Der längste Lauf der Vorbereitung ist am Sonntag.							
9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		7		15		7	20
Art		DL		FL		LDL	DL
min		45		90		47	130
min/km		6:30		6:00		6:45	6:30
Bemerkung: (49 km) Donnerstag 7x1km spürten dazwischen deutlich erholsam langsam laufen!							
10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		10			5		42,2
Art		SDL			LDL		WK
min		60			34		269
min/km		6:00			6:45		6:22
Bemerkung: (57 km) Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein Marathonläufer!							